Duminică la C. F. R.

Etapa a treia de basket și volley-ball a „Criteri-mului de Iarnă"

In ședința de eri a Districtului F. R. B. V. s'au programat matchurile celei de-a treia etape a competiției „Criterium de Iarnă".

Ca și primele două etape, cea de Duminică 24 Februarie se va desfășura tot în sala C.F.R. dela Giulești dimineață și după amiază, după programul de mai jos.

DUMINICA 24 II 1946
Sala C. F. R. Giulești

DIMINEAȚA

Volley-ball masculin

Ora 8,15: C.F.R. — Radu Vodă, arb. Gr. Avachian.
Ora 9: Sp. Stud. — S. C. 44, — arb. T. Chiale.

Volley-ball femenin

Ora 9,45: C. F. R. — Radu Vodă, arb. R. Florian.
Ora 10,30: Sp. Stud. — Start Club, arb. V. Bordeianu.

Basket-ball masculin

Ora 11,15: Vif. Dacia — Sp. Stud., arb. S. Gruia.
Ora 12,15: Delavrancea — C. F. R., arb. C. Armășescu.

DUPA AMIAZA

Volley-ball masculin

Ora 15,45: Medicina — Telefoane, arb. Gr. Avachian.
Ora 16,30: S. T. B. — C. A. M., arb. C. Herold.

Basket-ball masculin

Ora 17,15: Telefoane — L.O.S., arb. C. Armășescu.

Adunarea Secției de cantonaj Yacht Club

Joi 21 Februarie ora 17 (5), se va ține în sala de festivități dela fabrica Tudor, cal. Dorobanților 105, adunarea membrilor vâslași ai secției de canotaj dela Yacht Club. Sunt convocați a lua parte d-nii: ing. I. Berindei, dir. ad-tiv, Jan Bakker, dir. tehnic, lt. marină r. Victor Hozan consilier tehnic și d-na Mädy Ispas consilieră pentru secția femenină.

Orice informații sau corespondență se pot adresa la Yacht Club cal. Dorobanților 105 (fab. Tudor) telef. 2.04.36.

Alaltăeri, în sala C.F.R.

Telefoane-în continuare-a trecut la basket-ball și peste Sportul Studențesc

Etapa a doua a «Criterium-ului de Iarnă» s'a terminat cu un eșec

Alaltăeri, în tot cursul zilei, sala C. F .R. Giulești a găzduit matchurile celei de-a doua etape a competiției de basket și volley-ball organizată în colaborare de F. R. B. V. și secția de specialitate din C. G. M.

Incepută promițător cu o săptămână în urmă, matchurile de Duminică n'au corespuns, însă, decepționând chiar. Se 'nțelege, cu mici excepții, atât de mici încât aproape au trecut nebăgate în seamă.

Echipe desorientate, nepuse la punct nu numai cu condiția fizică — la cele mai multe acceptabilă, — dar chiar cu jocul de ansamblu, lipsă de interes, comportări minore, — iată atributele cu cari se poate reda desfășurarea etapei de Duminică, pentru care nu vom irosi mult spațiu.

Filmul matchurilor

Volley-ball femenin

SP. STUD. — DOR DE DUCA:
15—0; 15—0 = FORFAIT

Un match care era normal să se termine cu un forfait, din cauza programării mult prea matinale, pentru o echipă de fete, cari vin greu la matchuri și la ore convenabile tuturor.

Dor de Ducă, la al doilea forfait, a fost eliminată din competiție.

RADU VODA — C. T. C.:
15—0; 15—0 = FORFAIT

Ca și mai sus, C. T. I., pe aceeași linie de nesportivitate, a comis al doilea forfait, simplificând, prin eliminarea sa, sarcinile Districtului la programare

START CLUB—C.A.M.: 15-1; 15-10.

Joc desechilibrat, a cărui desfășurare o zugrăvește perfect scorul final.

C.A.M., o echipă ce poate progresa, având elemente talentate, cari, strunite bine, sunt capabile de realizări frumoase.

TELEFOANE—C.F.R.: 15-13; 10-15; 15-6

Fetele dela C. F. R., lipsite de vlagă și voință, au pierdut un match pe care lăsau la început impresia că-l vor câștiga ușor.

Coca Trandafirescu a prins însă o zi bună și a învins, mai mult singură, echipa feroviarelor.

Volley-ball masculin

TELEFOANE—C.A.M.: 15-5; 15-8

„Telefoniștii" au reușit să-și ia revanșa asupra C.A.M.-ului, de o manieră ce înlătură dubiul.

Ca de obiceiu, Herold și Popescu (dela Telefoane), Dănilă și Doliș (dela C.A.M.) au realizat cel mai mult.

SP. STUD.—RADU VODA: 15-5; 15-9

Radu Vodă s'a prezentat din nou lamentabil și a avut ghinionul să întâlnească pe Sportul Studențesc în vizibil progres.

Victoria, mult mai ușoară decât arată scorul, a avut realizatori pe Tipărescu și Neagu, dela învinși singurii cari au sclipit fiind Dlugosch și Lazăr. Lipsa lui Danielescu s'a resimțit.

C. F. R. — S. T. B.:
15—12; 12—15; 15—11.

„Feroviarii" au câștigat pe merit un match, în care au dovedit că echipa merge tot mai bine și antrenamente serioase o vor face în curând redutabilă.

Au plăcut Niculescu și Stamatescu, iar dela S.T.B. Rădulescu și Sotir.

MEDICINA — S. C. 44:
15—3; 15—6.

Dragomirescu și Melonte în mare vervă de joc au dat tot, suplinind fără greș golurile lăsate de Medianu și Patras. Echipa, însă, încă nepusă pe picioare.

Dela S. C. 44, care a păcătuit printr'un greșit plasament în defensivă, s'a remarcat doar Ionescu Virgil. Nu i-ar strica, însă, mai multă seriozitate.

Basket-ball masculin

C. F. R. — L. O. S.: 46-21 (21-6)

O partidă, care se anunța desechilibrată și lipsită prin asta de spectacol, a furnizat, totuși, singurul match de basketball, din cele trei programate pentru etapa de Duminică.

Și, dacă e să arătăm cine a jucat mai mult basketball, putem afirma, fără teama de-a fi contraziși, că tinerilor dela L.O.S. le revin în cea mai mare majoritate, chiar total, laudele.

Au avut o comportare technică entuziasmantă: ofensivă, zonă de apărare, condiție, coș, lipsindu-le doar fizicul și rutina, ceeace le-a îngreunat pătrunderile până sub coș.

Antrenamente metodice, raționale, săptămânale, le vor înlătura toate lipsurile și vor scoate din tinerii dela L.O.S., cu siguranță, o echipă de mari realizări.

Nu vorbim mai mult de C.F.R., deoarece a învins, fără a arăta joc de ansamblu decât sporadic, datorită exclusiv rutinei.

Dela învingători au eșit în evidență Kevorkian, Niculescu și Bordeianu, iar dela L. O. S. Folbert.

VIF.-DACIA — DELAVRANCEA: 47-45 (19-18)

Vif. Dacia, o umbră a campioanei din trecut, s'a prezentat sub orice critică și a scăpat, din nou, de o înfrângere, recoltând o victorie întâmplătoare, ce numai cinste nu-i face.

Delavrancea, într'o extraordinară revenire de formă și având pe Sădeanu în mare zi de coș, a fost la un pas de-o victorie pe care o merita din plin, chiar dacă tehnică de basket-ball n'au arătat nici o clipă.

In linii generale, un joc urât, confuz, presărat cu nenumărate foulturi, s'a bucurat de arbitrajul remarcabil al d-lui V. Bordeianu, pe care l-am dori și mai drastic.

Mai buni: Teodorescu, Avachian, Epuran (Vif. Dacia), Sădeanu și Riegler (Delavrancea).

TELEFOANE—SP. STUD.: 38-37 (18-22)

Intr'un match în care numai basketball nu s'a jucat, Telefoane — cu numai doi jucători ce cunosc acest sport — a realizat în schimb acea unitate sufletească inexplicabilă multora și de nedefinit și în consecință a învins, cu aceeași voință extraordinară cu care ne-a deprins.

Dela Telefoane, Herold și Popescu, dela Sportul Băiteanu și Neagu, singurii cari s'au remarcat prin muncă și realizare.

c. iacint.

Invingând eri Aurora...

Macabi este noul campion regional de ping-pong

...deși mai este o etapă cu două matchuri

Conform așteptărilor Macabi a dispus eri, — în cadrul Campionatelor Regionale de ping-pong — de Aurora cu scorul categoric de 5—0.

Formațiile prezentate au fost următoarele:

Macabi: N. Naumescu, I. Lucianu și Negreanu.

Aurora: Mohnblatt, Horowitz.

Acesta a fost ultimul match al etapei.

Clasamentul primei categorii se prezintă astfel:

1. Macabi	*7*	*6*	*1*	*38:17*	*6*
2. Radu Vodă	*7*	*4*	*3*	*26:19*	*4*
3. E. F. A.	*8*	*4*	*4*	*29:24*	*4*
4. A. S. F. C.	*7*	*4*	*3*	*23:24*	*4*
5. Aurora	*7*	*0*	*7*	*7:35*	*0*

La ședința pe care o va ține astăzi districtul F. R. T. M. se vor programa ultimele două întâlniri ale Campionatului Regional pe echipe și anume: Macabi — A. S. F. C. și Radu-Vodă — Aurora.

După cum vedem, etapa aceasta nu mai poate modifica clasamentul, astfel că Macabi poate fi considerat campion regional.

A. S. UNIVERSITATEA
ȘI S. S. MEDICINA

Convoacă pe toți jucătorii lor de foot-ball la antrenamentul oficial ordonat de Federație care va avea loc la A. N. E. F. MARȚI 19 Februarie c., ora 15 fix și, dela care nimeni sub nici un motiv, nu are voe să lipsească.

Anchetele noastre

URMARE DIN PAG I.

arbitru și adversar). Aici așteptăm ajutorul antrenorilor și conducătorilor. Antrenamente 4-5 ori pe săptămână.

2. Reeducarea publicului. Nu este numai urât dar și nesportiv ce s'a petrecut în ultimul timp la noi. Publicul înjura pe arbitri. Ațâța pe jucători la acte nesportive și acestea din cauza necunoștinței regulilor de joc 90% din spectatori nu știu cele mai elementare reguli de football.

Publicul mai face pariuri și acest fapt înfierbântă spiritele ori cât de calme ar fi în momentul în care își dau seama că au pierdut banii.

*

Am avut o întrevedere cu d. președinte Reuss și am propus să se afișeze placarde cu instrucțiuni pentru jucători și public, acesta fiind primul pas pentru reeducare. Vom introduce o disciplină severă pentru jucători și pentru arbitri.

Și acuma să vedem ce este de făcut din punct de vedere tehnic:

1. *Mobilizarea maselor:* aici avem un ajutor prețios în O S. P. și C. G. M.

2. Importul de antrenori și jucători de clasă internațională cari vor da tehnicește o îndrumare.

3. Prin antrenamente serioase (de 4—5 ori pe săptămână) trebue să formăm mai întâiu atleți iar din ei footballiști și nu invers.

4. Inghețarea transferărilor și cât mai urgent posibil. Altfel introducerea disciplinei va fi imposibilă.

5. Completă libertate forului conducător F. R. F. A. care va trebui să lucreze strâns unit cu O. S. P. U. F. S. R. C. G. M.) și aceasta în interesul național.

6. Trebuie să lăsăm să se formeze echipe mari, cari vor da o nouă viață footballului românesc. Ele sunt acelea cari vor atrage tot tineretul la sport.

Profesionism

La problema profesionismului am un răspuns cât se poate de sincer. O echipă de clasă mare nu poate fi decât profesionistă și voi dovedi această afirmație oricărui. Fiindcă menținerea condiției fizice perfecte cere o viață specială și antrenamente serioase de 4—5 ori pe săptămână, o viață sobră fără griji și aceasta nu se poate obține decât numai prin contractele dintre jucători și grupare. Jucătorul va ști că pentru leafa pe care o primește dela club trebuie să dea și el ceva. n felul acesta vor putea disciplina jucătorul în care se va trezi conștiința și va stima pe conducător, arbitru și adversar. El va fi astfel încadrat în legi precise și totodată pasibil de pedeapsă.

Campionatul național

Campionatul național de football este o condiție vitală pentru ridicarea nivelului tehnic. O văd realizată încă anul acesta în toamnă. Sunt pentru un campionat format din 16 sau cel puțin 14 echipe paralel cu Divizia B. cu 12 echipe. Trebue să dăm posibilitatea de a se forma echipe mari, nu numai în capitală ci și în provincie.

In fine poți spune că se lucrează foarte mult la F.R.F.A. și C.C.A. în privința redresării footballului românesc dar să nu uităm un lucru: „E ușor să dărâmi o clădire, dar e greu să o refaci" și trebue mult timp și răbdare.

Intâlnirea atletică Ruso-Română

URMARE DIN PAG I.

de atletism (o treime) și gruparea Stadiul Român (două treimi).

A fost alcătuit programul

Cei 25 atleți și atlete vor lua parte în cadrul „meetingului atletic" — cum a fost intitulată întâlnirea — la următoarele probe:

Băeți

100 m. plat. 200 m. plat; 400 m. plat; 800 m. plat; 1.500 m. plat. 5.000 m. plat; 10.000 m. plat; 110 m. garduri; 400 m. garduri; lungime; înălțime; prăjină; triplu salt; greutate; disc; suliță; ștafeta 4x100 m.; ștafeta olimpică.

FETE

60 m. plat; 100 m. plat; 500 m. plat; 80 m. garduri; lungime; înălțime; disc; greutate; stafetă 4x100 m.

Punctaj și juriu

In ce privește punctajul general se va socoti pe primele patru locuri ale fiecărei probe, după următorul sistem:

Locul I, 4 puncte
Locul II, 3 puncte
Locul III, 2 puncte
Locul IV 1 punct.

Pentru a ne da posibilitatea să ne afirmăm toate posibilitățile, sovieticii au convenit să acorde românilor dreptul de a înscrie în fiecare probă un număr nelimitat de concurenți.

In schimb sovieticii nu vor prezenta la start mai mult de doi atleți de probă.

Este fără îndoială un avantaj care nu ne-a fost încă acordat în vre-o întâlnire internațională.

Juriul va fi alcătuit din membrii comisiei interimare FRA, secondați de reprezentanții grupărilor **Stadiul Român si Dinamo.**

Ordinea probelor precum și alcătuirea juriului va fi făcută, pe teren, înaintea începerii concursurilor.

Selecționata Capitalei nu echipă de club

Sovieticii au acceptat să le dăm replica cu orice echipă.

Federația a hotărît să opună astfel o Selecționată a Capitalei care bine înțeles că va fi întărită cu câteva elemente excepționale din provincie. In felul acesta România va alinia cea mai puternică formație de care dispune. **In ce privește selecționarea, ea va fi făcută de către comisia tehnică a federației de atletism.** La fete, selecționarea va fi mult mai simplă fiind vorba de echipa României.

Protocolul

In protocolul care a fost semnat în patru exemplare, oficialii și-au exprimat dorința ca această întâlnire atletică să devină tradițională și reciprocă.

Dintre cele patru exemplare, unul a fost predat grupării Stadiul Român, altul Federației de atletism, al treilea grupării Dinamo iar al patrulea a fost remis Legației Sovietice în România.

In ce privește echipa pe care o va alinia Dinamo — oaspeții ne-au asigurat, prin d. Serghiev, că vor alinia o formație puternică dar în acelaș timp pe „măsura" adversarului.

In acest scop, au cerut federației — care s'a conformat întocmai — să fie trimisă o listă cu cele mai bune cinci performațe atletice ale anului. Primirea lor a fost confirmată chiar de d. Sergheiev. După cu mse vede în tâlnirea se anunță extrem de importantă și ea va însemna în primul rând, strângerea cât mai trainică a legăturilor de prietenie pe tărâm sportiv între popoarele Uniunii Sovietelor și România.

A. R.

Săritori în înălțime

URMARE DIN PAG I.

a vă „produce" eșiți — dacă se poate — în costum de training, pe teren, pentru a vă încălzi, faceți cunoștință cu stâlpii și stacheta — fiți siguri că niciodată, n'o veți cunoaște îndeajuns — și nu uitați pe urmă să vă masați.

Nu săriți înainte, sub pretext de a vă aclimatiza cu stacheta și în special la înălțimi net inferioare posibilităților voastre.

Dar atunci când sunteți bine încălziți — dar mai ales în perioadele friguroase amănuntul are importanță — nu ezitați, săriți la o înălțime la nivelul posibilităților voastre.

E contra — indicat însă să săriți mai mult decât odată, în continuare.

Dați-vă tot elanul — apoi îmbrăcați iute „fraininguI"a

Dacă ați greșit pasul, stați puțin înainte de a reîncerca.

Un bun elan se pregătește prin muncă pe teren — prin exersarea mușchilor membrelor inferioare.

Ascultați și urmați toate acestea... și nu veți regreta!

Traducere de:
Ad. Radw.

Antrenamentele de iarnă ale atleților continuă cu regularitate

In sala de gimnastică a liceului Titu Maiorescu, a avut loc ieri după amiază al treilea antrenament de sală rezervat atleților grupărilor bucureștene organizat de federația de atletism.

Au luat parte numeroși atleți cari sub conducerea d-lui Prof. Aurel Lupan secondat de studentul Elias Baruh au continuat pregătirile în vederea reînceperii sezonului atletic.

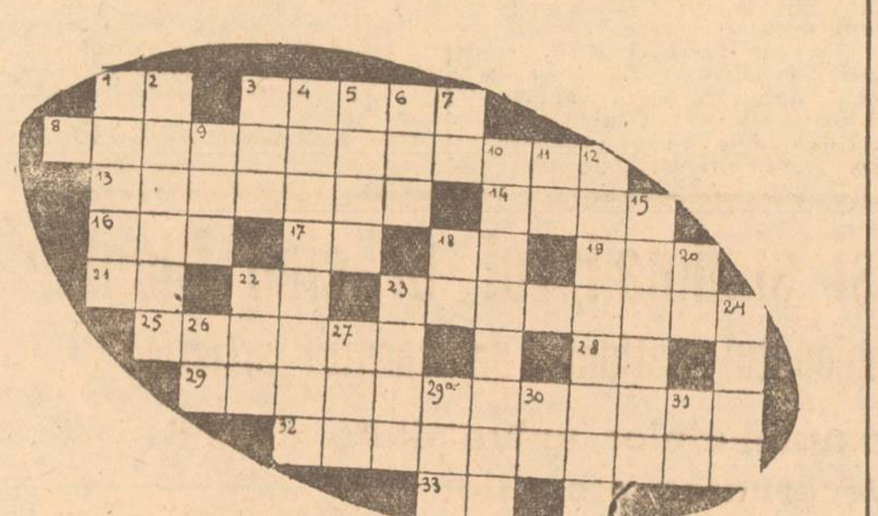
Ședințele practice continuă Joi după amiază la ora 18, în acelaș loc, când va avea loc al patrulea antrenament de sală organizat de federație.

SPORTUL REBUSIST

Redactat de N. FOCȘA

SERIA III

1) ȘO PE EL!





ORIZONTAL: 1) Literă grecească; 3) Se demarchează; 8) O competiție care va fi reluată anul acesta; 13) Echipe; 14) Pur...; 16) Se dă cu fugiții...; 17) Intre mine și tine; 18) Ajunge, destul; 21) Cetate legendară bretonă; 22) Jumătatea lui Gică; 23) O activitate care ne preocupă în deosebi; 25) Suc; 28) Una și una...; 29) Un compartiment care nu e niciodată întreg; 32) A face din 3 puncte 5; 33) De ce?

VERTICAL: 1) Sportul balonului oval; 2) Stopase; 3) Societate română polisportivă; 4) Un francez care a făcut impresie excelentă la T. C. R.; 5 Rege în Israel; 7) Din campionat în campionat; 9) Material pentru confecționat cupe și... cocoșei; 10) Spionez; 11) Dumneaei; 12) Joacă un fel de rugby în apă; 15) Poreclă dată ere tinilor de vechii turci; 18) Insignă sportivă; 20) Incepe ovalul; 22) Timp pentru îmbujorare naturală; 23) Două posesive sau un Stoianovici; 24) A se uni; 26) Liniște; 27) Tragere la țintă; 29a) Frontul Național Democratic; 30) Republică franceză.

2) MONOVERB
(5—8)
de ULY FRIEDBERG

RI
S A

3) CIMILITURA
de CORNEL ADRIAN

Sunt la hockey, sunt la bob
Nu însă la atletism,
Compensez la watepolo
Lipsă de basket și ciclism.
La box, oină și ping-pong
Sunt prezent. In compensație
Sunt absent complet la rugby,
Tenis, basket și natație.

4) ARITMOGRIF
de A. RADWANER

I

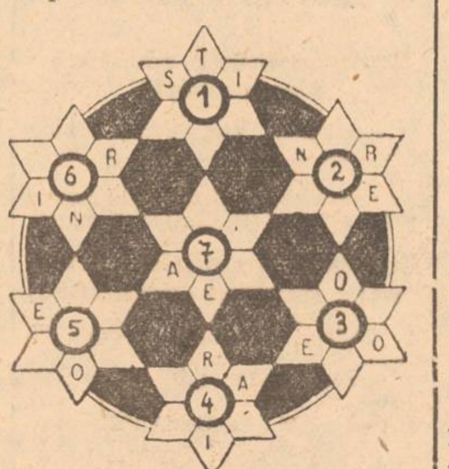
8 9 11 1 11 7 2 4
12 11 2 3 10
12 10 3 9 10
7 5 13 4 14 14 9 6 2
7 8 11 2 5 13 2 8 9 7 5 4
2 11 6 1 10 5 13 9
5 10 14 2 7 8 6 10 8
12 10 2 9 7 5 2 4 5
3 2 7 8 11 6
3 9 12 9 7
15 10 12 10 3 4

II

Inlocuind cifrele prin litere, veți obține pe rândurile orizontale o serie de foști și actuali recordmani naționali la atletism, iar pe verticala I-II, una din cele mai reprezentative figuri ale atletismului român actual.

5) STEAUA PERSONALA

Urmând definițiunile date, completați cele 7 cuvinte de câte șase litere. Trebuie să găsiți inițiala cuvântului. a cărui litere se citesc în sensul mișcării acelor unui ceasornic. Dacă soluțiunea este exactă, citind în continuare inițialele cuvintelor aflate, veți da peste... dumneavoastră!



1) Respectat; 2) Coșuri pentru pâine; 3) Care-și iubește aproapele; 4) Se'ntâmplă când joci cu prea multă patimă; 5) Invățătură papagalicească; (pl.); 6) Batjocură fină; 7) Eroic.

Eterna Franță

URMARE DIN PAG I.

popoarelor, indestructibilă și permanentă. Ea a gonit ceturile besnei fasciste, ea va dărui lumei o viață plină de soare și belșug. E garanția că ceeace a fost nu se va mai întâmpla, și una din temeliile acestei garanții e și sportul.

Inainte relațiile noastre sportive cu Franța n'au fost prea strânse. Faptul că azi reluăm relațiile generale cu marea noastră prietenă din Apus începând cu sportul, e și îmbucurător și semnificativ. Iar că relațiile soprtive încep cu competiții sindicaliste, este tot atât de semnificativ.

Noua formă de sport, sportul de masse intră în istoria lumii ca un factor activ și dinamic al progresului, al întăririi relațiilor dintre popoare. Cu Franța Marei Revoluții cu Franța Frontului Popular, cu Franța Maquis-ului pășim alături, mândri și cu încredere în viitor.

MEDICINA SPORTIVĂ

Bolile aparatului circulator și sportul

In articolul de față vom vorbi despre bolile aparatului circulator numai în măsura în care creează incompatibilități sau deficiențe în raport cu sportul.

Dela început trebue să precizăm că urmările bolilor nu se constată numai din reacțiunile organului central — inima — care se compune din cele 3 elemente și anume: pericard (cele 2 foițe care formează învelișul extern al inimii), miocard sau mușchiul cardiac și endocard (foița fină internă, care tapetează cavitatea inimii în continuare cu acea a vaselor ce pleacă sau vin la inimă), ci și din reacțiunile periferiei, adică a vinelor și arterelor ce se termină prin capilare.

Reamintim că în timp de repaos inima lucrează cu o forță redusă: este forța de repaos sau forța activă a cordului; în afară de aceasta, inima mai dispune de o forță la care face apel numai în cazul când este pusă să învingă un obstacol sau când organismul întreg este supus unui efort — este forța de rezervă. La această forță de rezervă face apel întotdeauna inima sportivului.

Din cercetările medicilor sportivi s'a constatat că în asemenea împrejurări inima preferă să-și mărească volumul. Dar se pune întrebarea: care este frecvența cardiacă pentru ca inima să lucreze cu un randament suficient? Wenckebach stabilește cifra de 180 pulsații pe minut. Paralel cu această mărire a frecvenței cardiace, cantitatea de sânge ce trece prin inimă (Minutenwolum), urcă dela 4-5 ltr. până la 20 ltr. Cu aceasta s'a atins maximum de adaptare a aparatului circulator la efort. Dacă în momentul încetării efortului, inima își revine la forma și volumul ei într'un timp scurt (5-10 minute), înseamnă că acomodarea inimii la regimul de efort se face perfect. Dacă însă această acomodare întârzie zile și chiar săptămâni întregi după eforturile mari, atunci vorbim de dilatări cari deși socotite de unii ca acomodatoare nu ajută decât în mică măsură funcțiunea cordului în efort.

Pentru a ne putea da seama dacă o inimă prezintă modificări organice, recurgem la măsurarea diametrelor ei (ortodiagramă). Dificultățile măsurării inimii sunt foarte mari, pentrucă factorii individuali constituționali — vârsta, înălțimea corpului, massa musculară, circonferința toracică — variază dela individ la individ.

Pe de altă parte trebue să se țină cont de natura efortului sportiv și de antrenamentul pe care îl are un sportiv. Acest antrenament, pe lângă că nu obligă cordul să-și mărească numărul contracțiunilor (tahicardie) îl face ca adesea să prezinte un puls coborît (bradicardie), față de cei ce sunt lipsiți de un antrenament rațional. Acest antrenament rațional. Acest antrenament însă în mod normal, fiziologic, aduce modificări în massa mușchiului cardiac, pe care o mărește, fără ca acesta să fie alterat. Este ceeace numim noi hipertrofia cordului. După unii această hipertrofie n'ar fi numai o consecință a eforturilor, ci s'ar datora și unor condiții proprii de creștere, unor condiții hormonale, constituționale și ereditare. In orice caz până la această fază, hipertrofia este fiziologică (normală). Dacă la aceasta s'ar adăoga cauze patologice (boli), cari să vizeze inima dreaptă (în care vine sângele venos), ca: scleroza arterei pulmonare, emfizemul pulmonar, chifoscolioza, simfiza pleurală și simfiza pericardică, sau inima stângă (de unde pleacă sângele roșu), ca: arterio-scleroza, hipertensiunea arterială și scleroza renală, boli ce pot interesa inima în totalitatea ei, ca leziunile valvulare, atunci hipertrofia, mijlocul cel mai simplu de compensație, care la nesportivi este salvatoare, la sportivi este insuficientă. In aceste împrejurări inima este obligată să-și mărească capacitatea, adică să se dilate, deoarece în cazul acesta dilatația servește ca mijloc de compensare, vorbim de dilatația compensatorie. Prin dilatare însă capacitatea inimii se mărește și ea are de evacuat o cantitate mai mare de sânge. Contracțiunile vor fi mai energice, mușchiul inimii se va îngroșa, ajungându-se astfel la hipertrofia secundară sau hipertrofia excentrică. Pentru efortul sportivului, aceasta reprezintă limita peste care nu mai poate trece; în orice moment se poate instala insuficiența circulatorie.

In concluzie, fără să mai vorbim despre bolile congenitale (din naștere), bolile aparatului circulator, central sau periferic, cari duc la insuficiența circulatorie, sunt incompatibile cu sportul. Excepție pare să facă tensiunea arterială pentru vindecarea căreia se recomandă chiar „gimnastica aortei", metodă analoagă cu exercițiile de respirație adâncă.

In afară de tensiunea arterială mai fac excepție și tahecardiile, aritmiile și nevrozele cardiace. In mod practic trebue să adoptăm următoarea conduită:

a) dacă inima cu tot controlul nostru repetat, nu suferă modificări, performanțele fiind menținute, inima s'a adaptat la efort și sportivul își poate continua activitatea.

b) dacă inima își revine, micșorându-se, după încetarea efortului, trebue să acordăm o atenție deosebită antrenamentului.

c) dacă la suspendarea efortului de probă, o inimă mărită nu revine la dimensiunile relativ normale, activitatea trebue întreruptă sau ssupendată definitiv, dela caz la caz.

Dr. V. Iliescu

Informațiuni medico-sportive

Pentru lămurirea cititorilor noștri — ale căror dovezi de interes pentru rubrica noastră ne onorează — îi informăm că linia unitară metodică pe care am imprimat-o dela început acestei rubrici — motivează tratarea schematică în primul rând a „Patologiei în Sport" — a acestei grupări de considerațiuni cari trebuesc a fi ținute riguros în seamă de medicul ce permite și supraveghează efortul sportiv.

Numai după consumarea acestei serii de articole — cari vor defini în concluzie compatibilitatea sportivă a individului — vom putea trece la expunerea practică a tuturor problemelor ce le ridică Medicina Sportivă, putând a atinge scopul practic propriu zis urmărit de rubrica noastră — sfaturile medicale ce trebuesc a fi ascultate de sportiv întru suportarea normală și cu maximum de randament a efortului sportiv.

Prof. C. L. — Buc. — Lămurirea pe care ne-o cereți — este cea pe care o găsiți chiar în „informațiunile medico-sportive" de astăzi. In ceeace privește observațiunile interesante pe care ni le faceți asupra calităților ereditare în sport — vom căuta a vă expune această problemă într'un articol viitor special dedicat numitei probleme.